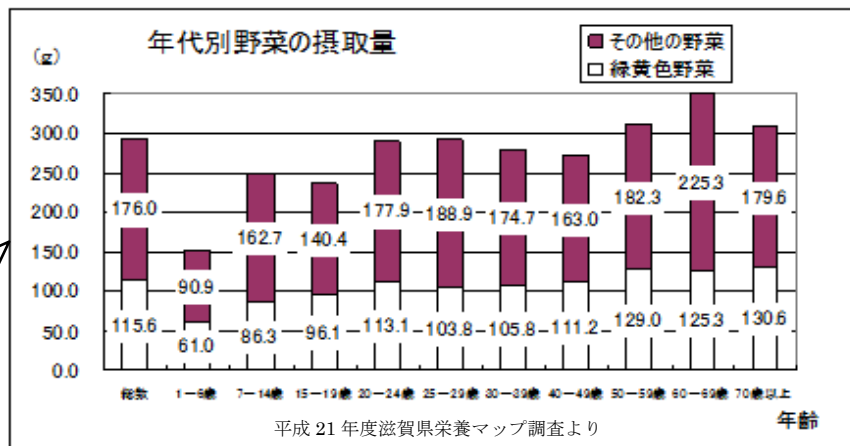


野菜をあと1皿食べよう!

6月は「食育月間」です。みなさんは、毎日どれくらいの量の野菜を食べていますか。湖北地域では、野菜不足の人が多く、これが問題になっています。この食育月間をよい機会とし、日々の食事について考えてみましょう。

1日に必要な野菜の量は**350g**。
湖北地域の平均摂取量は**290g**
なので、あと**70g**足りません・・・

**あと1皿(70g)
野菜を食べましょう!**



たくさんの

野菜

を食べる

ポイント

ポイント① いろいろな野菜を組み合わせよう!

いくつかの野菜を組み合わせることで、多くの種類の野菜をおいしく食べることができます。

ポイント② 加熱料理で、たくさん食べよう!

加熱することでカサが減るので、たくさんの野菜を食べることができます。

ゆでる、炒める、煮るなど、いろいろな調理方法で野菜を食べましょう!

ポイント③ 旬の野菜を取り入れよう!

旬の野菜はおいしく、栄養価も高いです。旬の野菜を食事に取り入れましょう。



夏野菜を使った料理レシピ

「なすと鶏肉のしょうが炒め」



材料	分量(4人分)	備考
鶏肉もも	40g	
なす	80g	2/3本
たまねぎ	80g	1/2個
こんにゃく	40g	
にんじん	10g	1/10本
いんげんまめ	10g	2本
しょうが	3g	1片
しょうゆ	8g	小さじ1強
砂糖	4g	小さじ1強
酒	2g	小さじ1/2
サラダ油	適量	

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大、なすは半月切り、たまねぎはくし切り、こんにゃくは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② いんげんまめは、さっと湯通し、2cm程度に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、なすの順で炒める。
- ④ すりおろしたしょうがとしょうゆ、砂糖、酒を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④を加えて、調味する。
- ⑥ いんげんまめを加えて、炒め合わせる。

歯と口の健康週間

6月4日～10日



自分の口のことを
知るのが
予防の第一番

1. 鏡の前で
奥や上、また唇を
のけて歯ぐきを見る
2. 歯医者さんで
お口の中のチェック
を受ける！



年に1回、
自分への
プレゼント
歯の健診！！



知ってください、タバコと歯周病の関係

(出典：8020 財団冊子より改変)

1. 血管が収縮し歯肉に栄養が行きにくくなるので、歯周病になっていても「歯磨きをして血が出る」という自覚症状がないので発見が遅れる。
2. 白血球の機能が低下し、少ない歯周病菌の量で歯周病が発症しやすくなる。
3. 歯肉溝の中の酸素が不足し、酸素を嫌う歯周病菌が繁殖しやすい環境をつくってしまう。
4. 歯肉を修復するために必要な機能が抑制され、治療をしていても反応が悪く、治りにくい状態になる。
5. 受動喫煙を受ける子どもは、受けない子どもと比べて 1.1～3.4 倍むし歯になりやすいと言われている。

